



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA  
MANUEL URIBE ÁNGEL**

Resolución 16727 de Diciembre 20 de Diciembre de 2010  
Modificada mediante Resolución N° 201850018639 de febrero 23 del 2018  
CODIGO DANE 105001005380 NIT 900412664-3 NUCLEO EDUCATIVO 915  
**¡La Excelencia comienza con la convivencia!**

**PLAN DE APOYO Y PROFUNDIZACIÓN PERIODO: \_\_I\_\_ 2019.**

**NOMBRE DEL DOCENTE:** \_ Maria Isabel Herrera Velásquez \_

**FECHA:** 18 de marzo de 2019      **AREA:** Educación Física **GRADO:** \_\_Once\_\_

**INDICADORES DE DESEMPEÑO:**

- 1,1 Demostrar con resultados y con apoyos conceptuales y científicos los beneficios de asumir los hábitos de vida saludable.
- 1,2 Elaboración de montaje que combine danza-representación, determinando coreografía y planimetría
- 2,1 Organización del plan de actividad física de acuerdo a los intereses y concepción de salud y calidad de vida
- 3,1 Progresión en la adquisición de hábitos saludables cotidianos y proyección de los mismos en su contexto.

**DESCRIPCION DE LAS ACTIVIDADES PEDAGOGICAS A DESARROLLAR:**

Consultar y realizar un trabajo escrito (a mano, no se aceptan trabajos en computador).

1. Investigar qué son las capacidades físicas y cuáles son (se debe describir cada una de ellas)
2. Investiga cuáles son los tipos de fuerza (capacidad física) y cómo es posible desarrollarlos.
3. Investiga cuáles son los tipos de resistencia (capacidad física) y cómo es posible desarrollarlos.
4. Investiga cuáles son los beneficios de realizar actividad física. Realiza un cartel (muy creativo) para exponer estos beneficios en tu comunidad educativa
5. Investiga qué es un plan de entrenamiento, qué elementos lo componen y qué aspectos se deben tener en cuenta para construirlo.
6. Investiga qué son las pruebas de medición física y qué importancia tienen para la planificación del entrenamiento
7. Realiza un escrito sobre la importancia de las prácticas lúdicas, deportivas y de actividad física en tu vida y en el momento de proyección en el que te encuentras.
8. Rastrea en el barrio prácticas de actividad física, recreación y deporte. Acércate a las personas que las realizan y pregúntales sobre la importancia de estas prácticas en sus vidas.
9. Investiga qué es la danza representación y qué importancia han tenido las danzas para diferentes culturas
10. Realiza un plan de actividad física de acuerdo a tus intereses y concepción de salud y calidad de vida.
11. Realiza un escrito en el que relaciones las prácticas de deporte, recreación y actividad física con el liderazgo y la comunidad. Puedes escoger un caso representativo de alguna persona del barrio para realizarlo.

**RUBRICA**

- **Porcentaje evaluación:**

**20% TRABAJO ESCRITO y 80% SUSTENTACIÓN**

- **ELEMENTOS A EVALUAR**

La sustentación se realizará a partir de un examen teórico y uno práctico, ambos teniendo como referencia algunos de los puntos desarrollados en el taller. El estudiante deberá presentar el taller y disponerse para las dos evaluaciones que constituirán el refuerzo de lo visto en el periodo uno. En esta prueba se medirá las competencias adquiridas por el estudiante. Para la prueba práctica el estudiante debe desarrollar una sesión de las planificadas en el punto 10.

**FECHAS:** Entre el 18 y el 22 de marzo

FIRMA DEL DOCENTE: